

Prof. dr hab. Andrzej Wall rekomenduje

W nowoczesnej medycynie postępowanie usprawniające znajduje szerokie zastosowanie prawie we wszystkich chorobach. W schorzeniach ortopedycznych, a zwłaszcza w dolegliwościach dolnej części kręgosłupa, ćwiczenia usprawniające są nie tylko zasadniczą i podstawową formą leczenia, lecz także są skutecznym sposobem zapobiegania bólom i upośledzeniu funkcji narządu ruchu.

Siedzący tryb życia i pracy oraz unikanie aktywności ruchowej sprzyjają stanom przeciążenia, które manifestują się bólem głównie w okolicach krzyża i kończyn. Ćwiczenia usprawniające są tym czynnikiem, który może bezpośrednio wpływać na stan fizyczny człowieka, poprawiać statykę ciała ludzkiego, a przez wzmocnienie mięśni tułowia i kończyn lepiej równoważyć siły grawitacji.

Dlatego z uznaniem należy przyjąć publikację autorstwa Stanisława Szabuniewicza, Aleksandry Orlikowskiej i Wiesława Niesłuchowskiego *Ćwiczenia usprawniające kręgosłup (...)*.

Omawiana publikacja ma charakter poradnika nie tylko dla osób z dysfunkcją kręgosłupa, lecz także dla każdego, kto chce zachować komfort fizyczny i prowadzić zdrowy styl życia. Odpowiednio dobrane zestawy ćwiczeń, podane zasady bezpiecznego ich wykonywania, określenie przeciwwskazań do ich stosowania i wreszcie wyraźne ryciny ze szczegółowymi opisami pozycji ćwiczeniowych wraz z „kieszonkowym zestawem ćwiczeń” stanowią o praktycznej wartości tej publikacji.

Prof. dr hab. Andrzej Wall